

Espiritualitat: Activitats per a Raiers, Pioners i Clan

Finestra del Cau

Aquestes activitats es divideixen en 4 eixos a treballar en relació a l'espiritualitat.

SENTIT DE LA VIDA I FINITUD (1:30 H)

Objectius

- Explorar i ser crítica amb les diferents creences i la relació que aquestes mantenen amb la finitud, la mort i els canvis
 - o Generar eines per gestionar el dol de les pèrdues, la mort i els canvis.
- Iniciar un procés de reflexió sobre les creences pròpies i el sentit de la vida
 - o Identificar allò que valoren en la seva vida i en cada etapa.
 - o Analitzar l'impacte que generen els canvis del seu entorn i els individuals.

Material

- Folis
- Bolígrafs
- Paper de mural
- Colors

Desenvolupament

- **1a part: joc de Darwin (20')**

La vida és un procés de canvis. Per tal de poder entendre aquest procés, farem el joc de Darwin on el grup fa un pedra/paper/tisora gegant (es van trobant per parelles i fan el pedra/paper/tisora amb el cos). Qui guanya, passa a la següent fase; qui perd, passa a la fase anterior.

Hi haurà un mural penjat. Les fases són les següents:

Exemple del mural:

Larva	Eruga	Crisàlide	Papallona
-------	-------	-----------	-----------

Infantil	Primària	ESO	Postobligatòria
Moment de canvi, motivació o dubte			
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

Cada vegada que una persona canvia de fase haurà d'escriure algun moment de canvi que els motiva o els hagi motivat al viure aquell moment, de la mateixa manera que, en cas de no haver viscut encara aquella etapa, escriuran allò que pensen que els motivaria o que els hi genera inquietud o dubtes.

Quan la persona passa a la fase anterior (canvia a una fase en la qual ja havia estat), haurà d'escriure alguna cosa que cregui que va perdre en aquella etapa.

- **2a part: Aterrem conceptes (20')**

Es fan grups petits. A cada grup se li donen conceptes relacionats amb la finitud i el sentit de la vida (canvis, finitud, pèrdues...). En petits grups han d'explicar que entén cada persona i com els definiria.

Fem una posada en gran grup i és important com a caps, fer èmfasi en el fet que el dol no només passa quan has viscut la mort d'una persona important o d'un animal sinó també quan perds un vincle d'amistat, quan fas un canvi d'etapa, quan marxas a viure lluny de casa, quan canvies d'escola, quan passes a ser cap...

- **3a part: camí de vida, introspectiva (30')**

Hem passat per diferents parts de la dinàmica, hem parlat sobre canvis viscuts i moments que han motivat o han generat dubte. Ara és el moment de centrar-se en un mateix, observant allò que hem viscut fins ara i què ens implica com a individus.

En un full en blanc es dibuixarà una línia (pot ser corba o recta, com vulguin). L'inici de la línia és el naixement de la persona i el final de la línia és el moment actual on es troba.

Al llarg de tota la línia hauran de marcar i escriure:

- moments de canvis
- moments de pèrdua
- moments importants (agradables i desagradables)
- moments en què s'ha acabat alguna cosa a la seva vida...

Un cop cadascú ha acabat el seu camí de vida, s'obrirà un espai de reflexió per analitzar com els canvis viscuts tenen un impacte en allò que fem o deixem de fer, valorant les coses que s'acaben i buscant mantenir aquelles que volem.

Deixem unes preguntes guia per poder acompanyar la reflexió:

- Us ha sigut difícil trobar aquests moments?
- Com us sentiu observant allò que heu viscut?
- Creieu que el que heu viscut us influència en el dia a dia?...

- **4a part: Mapes i dracs (20')**

Per tancar l'eix de finitud i sentit de la vida, portarem a terme la dinàmica "Mapes i dracs". Aquesta dinàmica està basada en la forma que tenien els cartògrafs a l'edat mitjana i edat moderna de marcar les zones inexplorades i inhòspites, les quals es marcaven amb el dibuix d'un drac.

Agafarem un full i dibuixarem un mapa geogràfic, com vulguem.

- A diverses parts del mapa els posarem un nom, aquest serà un aspecte de la nostra vida: ja sigui la família, les amistats, la feina, etc.
- Aleshores, si en algun d'aquests espais tenim un neguit o una por, dibuixarem un drac.
- Aquest serà tan gran com creguem que és la nostra por. També poden valorar els motius pels quals els genera por i quines eines creuen que tenen per fer front a aquestes pors.
- Un cop hàgim acabat es farà una posada en comú i qui vulgui compartir el mapa que ha fet i obrir-se ho podrà fer.

Adaptació: Si es vol fer un mapa com a unitat, es poden compartir els dracs (pors) de cadascú que vulgui i buscar què poden fer com a grup per ajudar a tenir eines per gestionar aquestes pors.

És molt important no forçar a ningú a explicar la seva línia del temps o el seu mapa i haurém de vetllar per a crear un espai segur on tothom se senti còmode per a explicar el que cregui sense sentir-se jutjat o menyspreat per a algú del grup. Si no tenim molt temps va bé fer la posada en comú en petits grups.

- **Adaptació a Clan**

Aquesta adaptació està centrada en el canvi que suposa la unitat de Clan, i com les joves fan front a aquestes noves vivències que, en moltes ocasions, generen neguits. L'objectiu és definir quines diferències hi ha en el paper d'infants entre clan i la resta d'unitats, així com establir quines dinàmiques i actituds volen deixar enrere (cal destacar que aquesta dinàmica es pot lligar amb les parts anteriors com es consideri oportú).

- *1a part:* Cadascú escriurà diverses situacions que ha viscut en el seu recorregut pel cau, sense especificar-ne la unitat on li va passar. A través de la mímica, la resta de la unitat hauran d'endevinar quina és la situació i després classificar-la segons la unitat que creguin que correspon.

Amb aquest petit joc es busca trencar el gel i començar a pensar en moments viscuts al llarg del temps al cau.

- *2a part:* Un cop haver pogut recordar moments de les diferents etapes viscudes al cau, passarem a pensar en les dues últimes etapes, PIOS i CLAN.

Primer es farà una reflexió entorn que és per elles la unitat de Pioners.

- Què van treballar?
- Com era la relació entre elles?
- I amb les Caps?
- Quines actituds recorden?
- Com eren els rols que tenien?...

Després hauran de fer el mateix amb la unitat de Clan. Poden primer respondre a escala individual i posteriorment compartir-ho, creant així una visió col·lectiva del que representa per elles aquestes unitats.

- *3a part:* Deixar anar. En aquesta última part es busca reflexionar entorn aquelles coses que volen deixar enrere respecte a allò que han estat valorant de pioners i clan.

Clan és un moment de canvi i de prendre decisions, continuen sent una unitat, un grup i, per tant, han de convida i aprendre les unes de les altres.

Per parelles aniran parlant sobre aquelles coses que volen deixar anar, sobre aquelles actituds, comportaments, dinàmiques que volen redefinir. Les parelles aniran ajuntant-se per tal d'anar compartint les reflexions. Al final es busca poder generar un espai on compartir aquelles coses que volem que formin part de la nova etapa que viuran al cau, també poder compartir allò que neguiteja, però podent fer-ho de forma col·lectiva, afrontant-ho com a grup.

INTERDEPENDÈNCIA (1:30 H)

Objectius

- Reflexionar sobre el concepte de comunitat i què implica formar-ne part.
 - Valorar com el suport del grup pot ajudar a afrontar situacions emocionalment (o no) complexes
- Prendre consciència de la responsabilitat individual i col·lectiva que hi ha en una comunitat
 - Reconèixer l'impacte que tinc en el grup
 - Aprendre sobre el consentiment individual i/o col·lectiu i l'impacte que té sobrepassar els límits
- Analitzar el rol que una ocupa en una comunitat
 - Prendre consciència de com em percebo a mi mateixa i quina influència té com ho fa la resta

Material

- Folis
- Bolígrafs
- Fitxa silueta persona
- Fulls de les constel·lacions (opcional)
- Paper de mural per fer el mapa de les connexions

Desenvolupament

- **1a part: joc introductori - Bomba i escut (10')**

Estan totes les membres del grup repartides per l'espai. Cadascuna escollirà (sense dir res a ningú) a dues persones: una serà l'escut i l'altra la bomba.

L'objectiu de cadascú és aconseguir moure's per l'espai fins a quedar-se alineada amb l'escut i la bomba, de tal manera que, l'escut estigui entre la persona i la bomba.

La finalitat del joc és introduir el concepte d'interdependència: es refereix a la idea que els individus, grups, institucions o elements, estan connectats i influeixen mútuament els uns als altres. En aquest sentit, les persones no funcionen de manera aïllada, sinó que estan interrelacionades i depenen les unes de les altres per al seu creixement, aprenentatge i desenvolupament.

- **2a part: La influència dels elements (25')**

Per tal que es doni a terme el cicle vital de les plantes amb flors, es necessita el procés de pol·linització (transferència de pol·len d'una planta a una altra).

1. La flor produeix pol·len
2. Les abelles agafen aquest pol·len i el transporten a una altra flor.
3. Aquest gra de pol·len produeix la fecundació de l'òvul.
4. L'òvul fecundat dona lloc a la formació de les llavors i el fruit.
5. El fruit i les llavors maduren i la llavor dona lloc a una nova planta.

I es torna a iniciar el procés. Aquest és un exemple de com influeixen diferents elements per donar un fruit. Portem aquesta reflexió en l'àmbit personal, per tal de valorar com influència l'entorn i les persones que t'envolten a tu i viceversa. Podem posar música relaxant de fons.

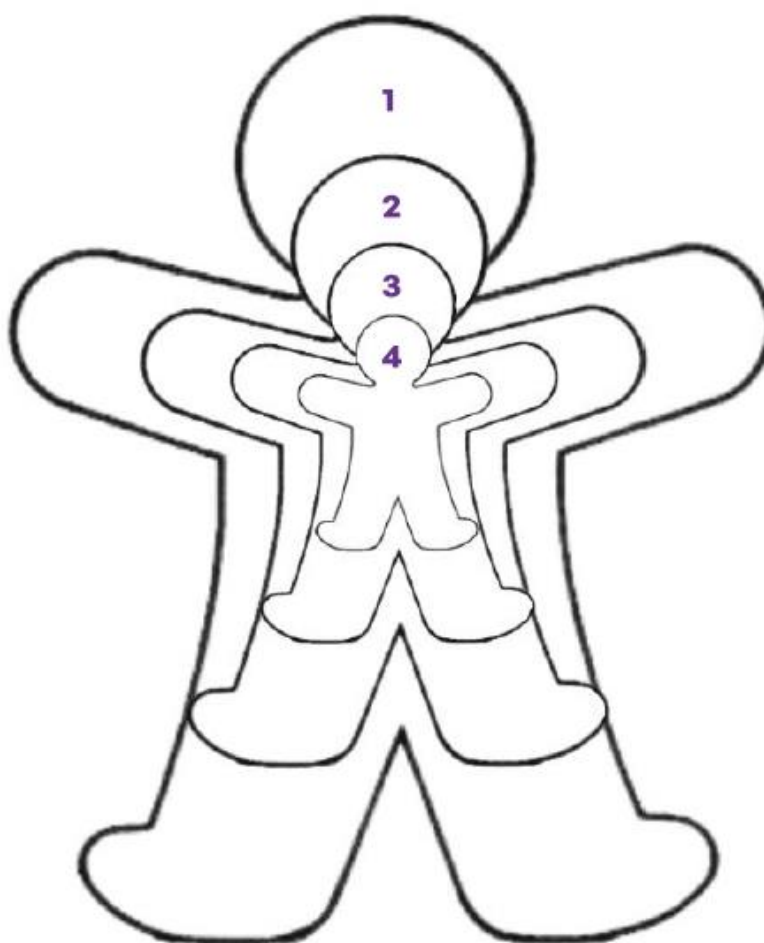
Cadascú agafa un full en blanc i fem les següents preguntes, que hauran de respondre:

- o Pensa amb algun objectiu que hagi assolit a la teva vida. L'has assolit sola? O has tingut alguna persona al teu costat que t'ha donat suport i t'ha acompanyat?
- o Creus que la persona que ets avui és gràcies a les persones que t'envolten?
- o Pensa en moments de felicitat. En aquests moments hi apareixen altres persones importants a la teva vida?
- o Creus que dones valor a les persones que tens al teu voltant?

Per tal de ser crítiques amb les motivacions pròpies que donen sentit a les nostres vides, es pot generar un espai per reflexionar (en petits grups) i debatre sobre si el sentit de la vida l'hem de cercar i trobar com a individus o com a col·lectiu. Cal donar valor al fet que cooperant i treballant en equip poden arribar més lluny que fent-ho individualment.

- **3a part: La ceba (25')**

Per tal de prendre consciència de com em percebo, reflexionar sobre quin impacte tenen els infants a la resta i sobre el seu rol en el grup, repartirem a cada infant la següent imatge:



Cada número correspon a un ítem:1:

1. Com crec que em perceben els altres
2. Què mostro de mi als altres
3. Quin rol tinc a la meva unitat (com participo, com el meu rol té un impacte en el grup...)
4. Com em percebo a mi mateixa

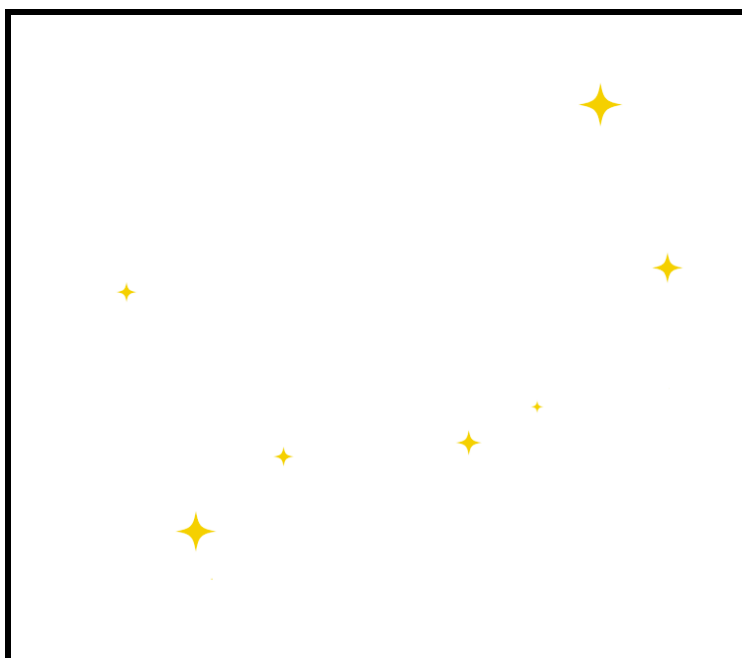
Hauran d'escriure les seves opinions de cada aspecte/ítem. Després es faran les següents preguntes en gran grup:

- Com em perceben els altres influeix en com em percebo a mi mateixa?
- Creus que a vegades fem les coses pensant en el que s'espera de nosaltres o prenem decisions respecte al que volem nosaltres?
- Alguna vegada heu fet accions per la pressió social? Com et vas sentir?
- Quina reflexió en traieu d'aquesta dinàmica?

- **4a part: Mapa de connexions, constel·lacions (30')**

(15') - *La constel·lació*

Dibuixa una constel·lació amb tot allò que dona sentit a la teva vida. A cada estrella, escriu alguna cosa que t'aporti llum. O podeu repartir un full amb l'exemple que hi ha a continuació:



En cada estrella s'escriurà una cosa que doni llum a la seva vida, és a dir, alguna cosa que doni sentit a allò que fan, allò que ens fa llevar al matí, que ens fa sentir vius o arribar a alguna certesa sobre la vida que ens alleugi o tranquil·litzi.

Darrere el full on hem dibuixat la constel·lació haurem d'escriure el perquè ens donen llum les estrelles que hem dibuixat.

A partir d'aquestes constel·lacions i dels elements importants de la nostra vida que representa cada estrella, han de reflexionar sobre quin impacte tenen aquests elements en la seva vida i com impacta un mateix/a en aquests.

(15') *A escala grupal - Mapa de connexions*

En un paper de mural i de forma consensuada, han de crear un mapa de connexions en què es defineixen els elements / factors en els quals com a unitat/ grup:

- Tenen una influència o impacten (a què impacten)

- Què els impacta o els influeix com a unitat.

- **Adaptació**

A vegades costa entendre l'impacte de la interdependència, per aquest motiu, els exemples pràctics sempre són útils. Com a exemple tenim l'objectiu de decorar el cau, cadascú té un rol, unes accions a desenvolupar:

- Tisores
- Cinta adhesiva
- Papers de colors
- Plànol de la decoració...

(Ex: Si tens el paper de tisores, no escoltes a la resta de companyes. Amb els papers de colors, tens un rol pacient, etc.).

Tots els rols es necessiten entre ells per tal de poder decorar el cau com està plantejat. Si un sol ho vol fer sense ajuda, no serà possible. Amb aquest exemple es pot jugar no només amb les accions que desenvolupen, sinó també amb les actituds que tenen a l'hora de fer aquest joc de rol, afegint-hi reflexió al debat posterior.

Preguntes per al debat i la reflexió:

- Com us heu sentit en desenvolupar només una acció?
- Com és dependre dels altres per realitzar una acció senzilla com penjar un paper a la paret?
- A quines altres situacions podeu extrapolar aquestes sensacions?
- Hi ha moments en què sentiu que depeneu de la resta?

Material: Es pot adaptar segons si el repte és decorar el cau o un altre.

VALORS I SENTIT ESPIRITUAL (2 H)

Objectius

- Reflexionar sobre el sentit espiritual dels valors individuals i col·lectius
 - Construir la pròpia experiència d'acord amb valors referents
 - Reflexionar sobre l'impacte del cau en els nostres valors com a persona
- Entendre la connexió entre les accions i els valors, propis i de la resta, identificant aquells valors que el defineixen i actuant en conseqüència
 - Ser crític amb les pròpies accions i les de la resta, entenent les conseqüències que poden tenir en les persones

Material

- Folis
- Bolígrafs

- Sobres (cartes)
- Llibreta (per crear l'ideari de valors del grup i les accions a realitzar)

Desenvolupament

- **1a part: El valor de les petites accions (30')**

Demana a les participants que pensin una acció quotidiana, sigui individualment o com a part d'un grup. La representaran a la resta de grups, actuant en com ho farien habitualment. (Ex: anar a comprar a una botiga i demanar a la persona que t'atén, on està X cosa, etc.)

Cada grup reflexionarà sobre les situacions de la resta de grups, analitzant les conseqüències d'aquestes accions en les persones involucrades. (Ex: parlar amb cura, donar les gràcies... fa que la persona que t'atén se senti escoltada i valorada...).

Per grups es reflexionarà entorn com cada grup ha desenvolupat les accions, guiant-se pels següents ítems:

- o Tracte → d'un mateix cap als altres i a la inversa: Com tractem a la gent? Com ens agradaria que ens tractessin? Segons quins eixos hem de tractar a les persones?
- o Impacte → Quin impacte tenen les accions en el comportament dels altres?

Després, s'ha de compartir amb tot el grup gran les reflexions.

- **2a part: Valors i accions (1 h)**

Per grups, hauran de fer una pluja d'idees entorn els valors que es veuen reflectits en les situacions representades anteriorment.

Posteriorment, individualment hauran d'escriure aquells que consideren més importants, afegint-ne d'altres que no hagin aparegut en les situacions. (En aquesta part es pot facilitar un recull de valors per tal que els puguin llegir).

Un cop s'ha fet aquesta llista col·lectiva i individual, hauran de fer grups i identificar aquells més importants per al grup i com poden promoure'ls a través de les seves accions diàries. La intenció és poder generar un petit ideari de valors del grup, incloent-hi aquelles accions que poden realitzar.

- 3a part: Introspecció (30')

Es pot afegir una última part introspectiva, sobre quins valors i accions volen treballar a títol personal, especificant-ne àmbits d'actuació (cau, casa, institut...).

Després, l'objectiu és que escriguin una carta a un mateix/a sobre allò que volen treballar individualment, allò que volen potenciar de cara al curs que els ve cap endavant.

Finalment, les companyes escriuen un petit text a cadascuna de les membres del grup, identificant un valor que forma part de la seva persona, del qual valoren positivament i que creuen que ajuda a créixer al grup.

NATURA (2 H)

Objectius

- Reflexionar sobre com estar en un espai natural té un efecte a l'estat d'ànim i corporal
 - o Connectar amb la natura i centrar-se en el moment
- Aprofundir en les relacions i vincles que s'estableixen entre la natura i els éssers que hi viuen, aprofundint en l'impacte que tenen l'una amb l'altre
 - o Reflexionar sobre quin impacte tenim en l'entorn (entendre l'impacte que té el nostre estil de vida)
- Analitzar quin paper té l'espai natural dins el concepte d'espiritualitat en l'àmbit personal i col·lectiu
 - o Valorar com la natura pot ajudar a connectar amb una mateixa

Material

- Folis
- Bolígrafs
- Pilotes

Desenvolupament

- **1a part: prendre consciència de l'entorn (15')**

**Preferiblement fer la dinàmica en un entorn natural*

Les joves se separen i els donem 5 minuts perquè observin i prenguin consciència de l'entorn. Després els hi fem preguntes, per exemple: Quins tipus d'arbres hi ha? Com està el cel? Etc.

A continuació els plantegem diverses preguntes a les quals hauran de respondre:

- o Dibuixa com et sents quan estàs en un entorn natural i dibuixa com et sents quan no hi ets.
- o Quines diferències trobes entre aquest espai i el teu dia a dia?
- o Series capaç de passar aquests 5 minuts sense fer res en un espai tancat (només observant i pensant)?

- **2a part: Reflexionem (1 h)**

Fem la següent activitat d'introspecció:

1. En un espai tancat, cada infant individualment agafa un full i un bolígraf. Farem una carta al nostre jo del passat. Què et diries al teu jo del passat, si ara haguessis d'escriure una carta?

Alguns ítems que poden ajudar a la reflexió:

- Com estàs?
 - De què et sents orgullosa de tu mateixa?
 - Ha passat algun fet important que t'hagi marcat?
 - Què n'has après?
 - Creus que valores aquelles coses a la vida que et fan feliç?
 - Et sents còmode/a amb les persones que tens al voltant?...
2. Repetirem aquesta activitat en un espai natural, però aquest cop la carta la farem al teu jo del futur. Imagina't que d'aquí a un any reps una carta teva, que vas fer fa un any. Què et diries?

Alguns ítems que poden ajudar a la reflexió:

- Hi ha alguna cosa que esperes de tu?
- Hi ha alguna cosa que t'agradaria millorar?
- Algun repte que t'agradaria assolir?
- Creus que valores aquelles coses a la vida que et fan feliç?
- Et sents còmode/a amb les persones que tens al voltant?

- **3a part: Debat i valoració (45')**

Individualment responen a les següents preguntes:

- Quin espai et fa sentir millor i més còmode?
- En quin espai connectes més amb els teus sentits (vista, oïda, tacte, olfacte...)?
- Amb quin pots arribar a reflexionar més i pensar en tu mateixa?
- T'ha costat molt temps connectar amb tu mateixa?

Posarem en comú les reflexions individuals i debatrem al voltant del paper que té l'entorn natural a l'hora de desenvolupar les activitats i quin impacte té sobre nosaltres aquest espai.

Algunes preguntes que poden ajudar a la reflexió i al debat:

- Per què creieu que fem activitats a la natura? Per exemple, per què fem sortides a la natura, per què anem de campaments...?
- Què aporta la natura a les activitats / dinàmiques?
- Ens exigim molt? Tenim en compte com estem? La natura ens ajuda a connectar amb nosaltres mateixos?
- Busquem aquest espai natural quan ho necessitem?

- T'agradaria poder tenir més moments en un entorn natural? Si és així, creus que busques les eines per estar en aquest entorn?

Finalment, es pot fer una pluja d'idees sobre aquelles activitats que els agradaria fer en contacte amb la natura i si es pot, portar-les a terme!

- **Adaptació / activitat complementària**

Dos grups es parteixen el camp de joc. A cada camp hi ha repartides pilotes. Cada equip ha d'intentar buidar el seu camp de pilotes fins a quedar-se sense.

Metàfora: les pilotes poden fer referència a les tasques que hem de fer al llarg de cada dia, o pressions socials que ens fan no poder connectar amb un mateix... Es pot adaptar amb diversos ítems.

L'objectiu és reflexionar sobre com la immediatesa i la rapidesa de les accions que vivim ens dificulten trobar espais de reflexionar, preguntar-nos com estem... i com la natura ens pot ajudar a connectar amb nosaltres mateixes, a valorar les coses senzilles per desconectar de les pressions del dia a dia.